

スポーツジムで行う

1002310

健康運動教室（秋コース）

夏に続き秋コースを実施します。健康グッズを使用した楽しいプログラムのサーキットエクササイズで、筋力アップや脂肪燃焼効果が期待できます。運動不足を一緒に解消してみませんか。



とき 10月2日・9日・16日・23日・30日、11月6日・13日・20日・27日、12月4日・11日・18日の金曜日午後6時15分～7時(全13回)
ところ ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)
講師 ミズノ運動指導員
対象 20歳以上の市民(おおむね40～50歳代)
定員 10人(超えた場合は初めての人優先)
費用 無料
申込期限 9月15日(火)
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3167

長寿のお祝い

敬老祝金のお知らせ

市内在住で祝い年を迎える人と100歳以上の人に祝い金を贈ります。

対象・支給額 下表のとおり

※9月1日を基準日として本市に引き続き1年以上居住し、住民票に記載されている人

その他 今年度は新型コロナウイルス感染予防のため振り込みにて対応します。9月下旬に送付する申請書を記入して、同封の返信用封筒にて10月末までに返送してください

問合せ 介護高齢課長寿支援係☎内線3149

年齢(生年月日)	支給額
77歳(喜寿) 昭和18年4月2日～ 昭和19年4月1日	5千円
88歳(米寿) 昭和7年4月2日～ 昭和8年4月1日	1万円
99歳(白寿) 大正10年4月2日～ 大正11年4月1日	3万円
100歳以上 大正10年4月1日以前	5万円

いつ受ける? 声かけしよう がん検診 1001889

9月は「がん征圧月間」です!

がんは身近な病気です。そこで大事なことは「がん検診を受ける」ことです。がん検診の一番のメリットは「早期発見」で、自分では分からない段階のがんを発見することができます。

現在、医療機関や集団検診会場では、感染症対策を十分に配慮して検診を実施しています。新型コロナウイルスを「うつさない・うつらない」ようお互いに気を付けながら、「新しいがん検診様式」でがんを征圧しましょう。

<がん検診のお知らせ>

胃内視鏡検診申込場所 ①テラス沼田3階(健康課窓口) ②集団検診会場③白沢支所(10月5日(月)午後2時30分～3時) ④利根保健福祉センター(10月5日(月)午後1時30分～2時)

集団大腸がん検診の予約と採便容器の郵送 健康課予防係に電話で予約してください。今年度に限り集団検診用採便容器を郵送します

問合せ 健康課予防係☎内線3162

スマートウェルネスぬまたポイント対象事業 ウォーキング講習会

体力に合わせた班に分かれ、利南運動公園周辺の紅葉の中を歩きます。ウォーキングの基礎を学びながら、楽しく体を動かして心と体をリフレッシュしませんか。



とき 10月16日(金)午前10時～正午(午前9時30分受け付け開始)

ところ 利南運動公園(雨天の場合はZACROSアリーナぬまた)

対象 マスクを着用した上でも運動制限がない人
定員 80人(先着順)

参加費 無料

申込み 9月7日(月)から25日(金)までに各地区保健推進員、または健康課保健係へ

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、帽子、マスクなど(雨天時は上履き、バスタオルも持参)

問合せ 健康課保健係☎内線3167